

## Recargar energías

● En estas fechas, cuando la mayor parte del país entra en una pausa propia del verano, vale la pena reflexionar sobre el valor del descanso. Tras un año laboral donde muchos trabajadores tuvieron una alta exigencia y cambios constantes, tomarse unos días no debiese ser un lujo, sino una condición necesaria para recuperar foco, motivación y claridad frente a los desafíos profesionales.

De acuerdo con el estudio “Radiografía de las Vacaciones de las Personas Trabajadoras”, realizado por Mutual de Seguridad, en Chile, 8 de cada 10 trabajadores siente que necesita vacaciones para cuidar su salud mental. Esta cifra no solo evidencia cansancio acumulado, sino que también nos invita a repensar cómo estamos abordando el bienestar laboral, en un contexto donde los límites entre el trabajo y la vida personal son cada vez más una prioridad para el talento.

Promover una cultura que valore el descanso y la flexibilidad no solo impacta positivamente en las personas, sino que también se traduce en mayor compromiso, creatividad y productividad a largo plazo. El desafío está en cómo lideramos y cuidamos a los equipos de trabajo.

*Romina Diepa*